「モチベーション向上研修」

企 画 書

㈱日本マネジメント協会
大阪市西区京町堀１－９－１０
TEL０６－６４４４－４８８１
FAX０６－６４４４－１３０７
Eメール　kikaku@jmi-web.co.jp

１．ねらい　　職務に対する意欲を向上させるための技術について学ぶ。

２．研修内容　組織全体の力を向上させるために、属する個々人が、自らを律し、行動において最大限のパフォーマンスを実現できるよう、その発火点を確認する。（モチベーション・アップ）

３．対象者　　あらゆる従業員に可能（３０名程度までが望ましい）

４．時　間　　１日研修（標準９：００～１７：００）

５．担当講師　竹内朋恵（たけうちともえ）

■研修カリキュラム（L＝講義、SW＝セルフワーク、GW＝グループワーク）

時　間	項　目	解　説
9：00	1．オリエンテーション（SW、GW） ・自己紹介 ～アイスブレイク「私のアイドルⅡ」 ・振り返り ・自己チェック「私の立ち位置を知る」	「私のアイドルⅡ」では、自分の理想のタレントなどを他人へＰＲします。セールスポイントを積極的に見つける練習と、他人からの意外な反応によって気づきを得るゲームです。 自己チェックは午後から集計結果を発表します。
10：30	2．モチベーションについて（L、GW、SW） ・モチベーション ～やる気が出てくる３つの要素 １）達成すると幸せになる目標があること ２）目標が手に届くレベルであること ３）目標達成のための手段が存在すること ・グループ内情報交換「組織の一員としての私」 ・ワーク①「目標設定」	モチベーションを明快に「やる気が出ること／とき」と定義し、その３要素から検証します。 グループ内で意見交換した後、ワーク①として、仕事における自分の目標を設定します。
12：00		
13：00	3．ポジティブに考えるとは（L、GW、SW） ・自信を持つということ ～自己チェック結果発表 ・コントロールできること、できないこと ・結果を受容するために ・ワーク② 「ハードルを下げ、段階的に上げていく」	ワーク①で設定した目標が手に届くレベルにない場合は、ハードルを引き下げます（ワーク②）。このとき、「自信」や「結果を受容する準備」が不足していると消極的になりがちですので、午前中の自己チェック結果の発表などによって、ポジティブな思考を持ってもらいます。
15：00	4．手段、ツール、方法を探す（L、GW、SW） ・味方や仲間や上司がいること ・得意なこと、これならばできること ・グループ内情報交換「仲間からのアドバイス」 ・ワーク③「明日からの新しい自分探し」	達成すれば幸せになれる目標が手に届く位置にあります。あとはそれを達成するための手段やツールが見つかれば、すぐにでもやる気になります。このとき仲間や同僚からのアドバイス、今までの自分の経験などがさらに背中を押してくれます。目の前のグループメンバーからアドバイスをもらい、明日からのリフレッシュした自分を見つけましょう（ワーク③）
17：00		

■補足資料「自己チェックシート（例）」

自　己　チ　ェ　ッ　ク（甲）

設問に対する、自分自身の個人的な回答を記してください。あまり深く考える必要はありません。このシートは回収し集計した後で返却しますので、裏面に所属・氏名を記入してください。回答は統計的な資料としてのみ使用し、匿名性は維持されます。

■属性設問（当てはまるもの一つに○をつけてください）

①性別等	ア　男性未婚	イ　女性未婚	ウ　男性既婚	エ　女性既婚	オ　その他
②役職位	ア　管理職	イ　監督職	ウ　一般職	エ　その他	オ　無職（③への回答不要）
③職種	ア　総務、経理、人事等	イ　技術、開発、製造等	ウ　営業、接客、窓口等	エ　広報、販促、ＰＲ等	オ　その他

■設問Ａ（当てはまるもの一つに○をつけてください）

①オリンピック　「夏季オリンピックといえば、この種目だ」

ア　陸上・マラソン	イ　柔道	ウ　水泳	エ　冬季のが好き	オ　その他

②お好み焼き　「お好み焼きといえば、これしかない」

ア　メインの食事	イ　白飯のおかず	ウ　ビールのあて	エ　お好み焼きは嫌い	オ　その他

③野球とサッカー　「野球とサッカー、どっちが好き？」

ア　断然野球	イ　断然サッカー	ウ　どっちも好き	エ　興味ない	オ　その他

④赤信号　「まったく人気のない交差点を渡ろうとしています。目の前の信号は赤ですが･･･」

ア　渡る	イ　渡らない	ウ　気分次第	エ　ノーコメント	オ　その他

⑤立替金　「財布を忘れてきた友達に、取りあえず今すぐ貸すならいくら？」

ア　5,000円以内	イ　1万円くらい	ウ　懐具合による	エ　貸さない！	オ　その他

⑥借りるなら　「逆に自分が忘れてきた場合、取りあえず友達にいくら借りる？」

ア　3,000円	イ　5,000円	ウ　1万円	エ　借りない！	オ　その他

⑦残業　「退社直前、上司に“ちょっと”と呼び止められました。さてどのくらいの残業を覚悟する？」

ア　すぐに済む	イ　３０～６０分	ウ　1時間以上	エ　残業は断る！	オ　その他

⑧待ち合わせ　「定刻になって待ち合わせの相手が来ない。さて、どうする？」

ア　電話かメール	イ　もう少し待つ	ウ　相手による	エ　帰る	オ　その他

⑨電化製品　「新しく買ってきた電化製品、取扱説明書がついていますが･･･」

ア　取説を読む	イ　読まずに試す	ウ　モノによる	エ　取説？何それ	オ　その他

⑩新人　「付き合いにくいタイプの新人が入ってきました。相手に合わせる？　それとも･･･」

ア　合わせる	イ　絶対嫌だ	ウ　大人の対応	エ　説教する	オ　その他

■設問Ｂ（名詞、名詞形で記述してください。【例】“料理”、“テニス”、“英会話”･･･等）
自分の得意なこと、好きなこと、自慢できること…を３つ挙げてください。